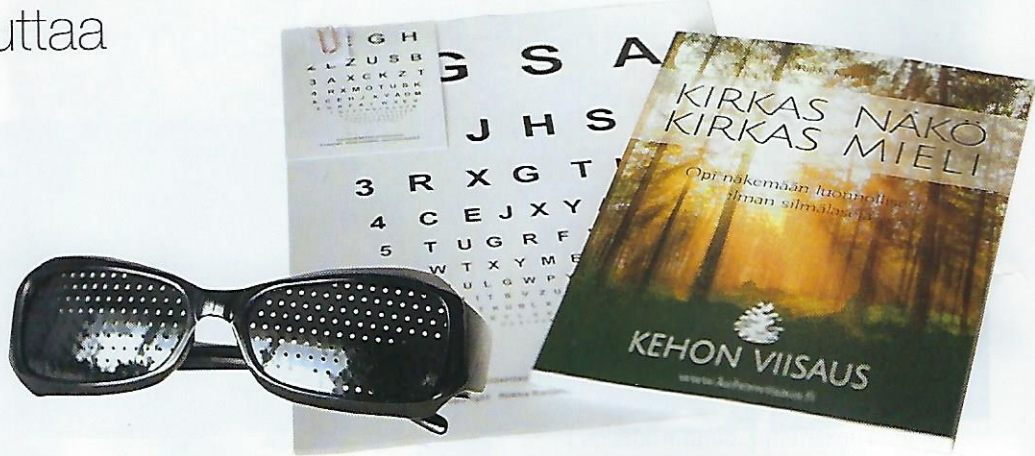


## Näkökykyyn voi vaikuttaa

On ihmisiä, jotka samastuvat pelkkään fyysisyyteen niin, etteivät he usko mihinkään, mitä ei voi omilla silmillään nähdä. Samaan aikaan silmien sanotaan olevan sielun peili. Todellinen näkökyky voi olla kykyä nähdä laajemmin, fyysisen tason lisäksi myös sinne, minne nähdään sielun silmin.

**Riikka Karjanlahdelle**, 36, aukeni muutama vuosi sitten aivan uudenlaiset näköalat, kun hän alkoi ymmärtää, ettei silmien näkökyky olekaan vakio.

– Itselläni oli ollut hajataiton ja likinäköisyyden vuoksi silmälasit yläasteelta saakka. Lähipiirin lapset alkoivat saada silmälasia ja aloin ihmetellä, että miksi pienet lapset saavat silmälasit.



Karjanlahti etsi tietoa luonnollisesta näönhuollosta ja törmäsi seitsemänkymppisen **Kalervo Karmitsan** elämäntyöhön. Riikka jatkoi tutkimuksiaan ja kävi myös tapaamassa Karmitsaa, joka siirsi työnsä Karjanlahdelle niin, että Karmitsan sivuilta ohjataan nykyään Riikka Karjanlahden Kehonviisaus-nettisivuille.

– Silmien näkökyky ei ole vakio. Se elää samaan tapaan kuin muukin kehossa, vaikkapa suolisto. Näkökykyyn vaikuttaa ihmisen kokonaisuus, siis ravinto, liikkuvuus, sosiaalisuus, tunteet, mieli ja henkinen tila.

Suuri oivallus Riikalle oli myös se, että ihmisen näkökykyyn vaikuttaa silmämunan ympäristössä olevien lihasten rentous. Lihasten ja tunteiden yhteys taas on tiedetty jo pitkään. Mitä rennommat lihakset, sitä parempi näkö. Ja rentous – siihen vaikuttavat sekä mielen asenteet että tunteet. Jos asenteet tai tunteet ovat tukossa, ei lihaksillakaan ole mahdollisuutta rentoutua.

– Pelko on suurin syy silmää ympäröivien lihasten jännittymiseen. Pelko on pohjimmainen syy siihen, miksi näemme huonommin. Kouluikäisellä lapsella voi olla vaikkapa tulevaisuudenpelkoa, että miten pärjään aikuisten maailmassa. Miinuslasit saadaan, kun on vaikea katsoa kauas, Riikka Karjanlahti sanoo.

Hänen mukaansa hajataitto liittyy tunteen tasolla sisäisen ja ulkoisen maailman ristiriitaan. Voi olla vaikeaa katsoa asioita objektiivisesti tai toisten näkökulmasta. Oma totuus ja maailman totuus eivät käy yhteen. Likinäköisyys taas saattaa kieliä siitä, että ihmisen on vaikea katsoa lähel-

le. Omassa elämässä voi olla asioita, joita on vaikea kohdata.

– Myös sisään padotut itkut voivat aiheuttaa jännityksiä. Itkemättömyys voi kulkea käsi kädessä näön heikkenemisen kanssa, sillä puhdistavat kyzyneleet eivät pääse virtaamaan ja vapauttamaan näkökykyyn vaikuttavia lihaksia.

Oman näkönsä Karjanlahti paransi kokenaan keskittymällä laadukkaaseen ravintoon, lepoon, käymällä syvällisesti läpi tunnemaailmaansa sekä tekemällä silmien hyvinvointiin vaikuttavia harjoituksia muun muassa neulanreikälasilla. Neulanreikälasit parantavat katseen tarkkuutta ja sitä kautta rentouttavat ja hoitavat silmiä.

Karjanlahti on koonnut oman tietonsa kirjankansien väliin ja auttaa kursseillaan ihmisiä parantamaan omaa näköään. Monet ovat saaneet apua fyysisistä harjoituksista ja esimerkiksi neulanreikälasien käytöstä. Karjanlahti kannustaa silti henkisen, emotionaalisen ja mielen tasolla tapahtuvaan syvälliseen itsereflektioon.

– Sekin auttaa näkemään paremmin, jos tekee pelkästään fyysisiä harjoituksia. Se ei kuitenkaan yksinään auta pysyvästi. Silmäjumppaa voi joutua tekemään lopun elämänsä, ellei tiedä taustalla olevia syitä ja kohtaa sisimmässään olevia asioita. Hyvinvointi kulkee molempiin suuntiin: Jos mieli rentoutuu, niin keho rentoutuu. Toisaalta on myös helpompaa päästää irti mielessä, kun keho alkaa voida paremmin.

Teksti: Jenni Arbelius

